

## GUIDE

### COURS DE FORMATION GÉNÉRALE COMPLÉMENTAIRE ET D'ÉDUCATION PHYSIQUE

COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2017

### SAINT-JÉRÔME



CHEMINEMENT SCOLAIRE

Mars 2017

# COURS COMPLÉMENTAIRES

LISTE ET DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES  
COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2017

↩ **IMPORTANT** ↪

POUR L'OBTENTION DE VOTRE DIPLOME  
D'ÉTUDES COLLÉGIALES

VOUS DEVEZ RÉUSSIR

2 COURS COMPLÉMENTAIRES

DE COMPÉTENCES

DIFFÉRENTES

# COURS COMPLÉMENTAIRES

Numéro de cours	Compétence	Non offert pour les programmes suivants	Titre
<b>SCIENCES HUMAINES</b>			
305-V13-JR	V		Relation d'aide appliquée en français écrit (Pour aider les élèves)
383-GKA-JR	V	300.32	Délinquance économique
387-GKA-JR	V	300.33	Sexe et sexualité : entre plaisir et pouvoir
322-GKA-JR	W	322.A0	Stratégies essentielles pour le travail auprès des enfants de 0 - 12 ans
330-GKA-JR	W	300.35	Histoire de la violence de l'an 1 à 2001
350-GKA-JR	W	300.33	Psychologie de la sexualité humaine
388-GKA-JR	W	388.A0	Drogues et dépendances
<b>CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNOLOGIE</b>			
101-GKA-JR	X	200.BO	La biologie : science qui change nos vies
140-GKA-JR	X	140.B0 - 140.C0	Analyses biomédicales pour les curieux
203-GJL-03	X	200.B0 - 200.C0	Astronomie
<b>LANGUES MODERNES</b>			
607-GKA-JR	Z	500.AL	Espagnol I - La communication orale en espagnol
609-GJL-03	Z	500.AL	Allemand I
613-GKA-JR	Z	500.AL	L'introduction à la langue et à la culture en Chine
<b>LANGAGE MATHÉMATIQUE ET INFORMATIQUE</b>			
410-GKM-03	12	410.B0 - 300.32	Comptabilité
420-GKA-JR	12	420.A0	Introduction aux outils informatiques
<b>ARTS ET ESTHÉTIQUE</b>			
520-GKA-JR	13	510.A0	Le Secret des images
530-GKA-JR	13	500.AG - 500.AJ	Cinéma populaire et commercial
560-GKA-JR	14	500.AK	Théâtre et expression
511-GKN-JR	14	510.A0	Dessin et peinture (Des frais de matériel de 30 \$ sont à prévoir)
582-GKA-JR	14	582.A1	Musique assistée par ordinateur
<b>PROBLÉMATIQUES CONTEMPORAINES</b>			
365-GKA-JR	021L	180.A0 - 180.B0	Les problématiques contemporaines dans le domaine des soins de santé au Québec
365-GKB-JR	021L	391.A0	Problématiques de sécurité en milieu naturel

## SCIENCES HUMAINES

<p>305-V13-JR (V)</p>	<p><b>RELATION D'AIDE APPLIQUÉE EN FRANÇAIS ÉCRIT</b></p> <p>Ce cours complémentaire s'adresse à des étudiants habiles en français écrit, qui sauront enseigner les règles de base de la langue française à trois élèves à raison d'une période chacun par semaine. Le contenu de ce cours, s'il privilégie la langue, s'ouvre aussi sur les façons de communiquer dans le cadre d'une relation d'aide. Vous recevrez des informations sur la langue française, la communication et le tutorat par les pairs ; vous aurez aussi l'occasion d'expérimenter une formation pratique à l'aide de stratégies qui vous aideront à organiser vos rencontres de tutorat. L'expérience que vous vivrez dans ce cours et au CAF renforcera vos compétences en français, enrichira votre bagage de connaissances pour vos activités professionnelles à venir et contribuera grandement au développement de votre personne.</p>
<p>383-GKA-JR (V)</p>	<p><b>DÉLINQUANCE ÉCONOMIQUE</b></p> <p>Le cours de « Délinquance économique » permettra à l'élève de mieux comprendre les fondements et impacts des marchés noirs et de l'économie souterraine. Vous apprendrez comment fonctionnent les marchés illicites, notamment ceux des drogues et de la prostitution. Seront également abordés, à la lumière des outils de l'analyse économique, des phénomènes comme le travail au noir, les fraudes fiscales et financières, l'influence du crime organisé, le blanchiment d'argent et la corruption. À la fin du cours, vous comprendrez mieux l'ampleur et les impacts de la délinquance économique au sein de nos sociétés.</p>
<p>387-GKA-JR (X)</p>	<p><b>SEXE ET SEXUALITÉ : ENTRE PLAISIR ET POUVOIR</b></p> <p>De l'abstinence à l'expression « sex, drugs and rock n' roll », y a-t-il un sujet d'étude qui suscite plus d'intérêt, de questionnements et de débats que le sexe et la sexualité dans notre société? Malgré cet engouement pour le sujet, des questions persistent : vous connaissez les principes des relations polyamoureuses? Vous avez entendu parler de la culture du viol? Vous consommez de la pornographie? On en entend souvent parler dans les médias, mais d'où proviennent ces phénomènes et de manière plus importante, où se dirigent-ils? Ce cours, qui part du constat sociologique que tout phénomène lié à la sexualité s'inscrit dans un rapport au pouvoir propre à chaque société, propose d'étudier ces questions hautement médiatisées afin d'éclaircir leur développement. Inégalités des sexes, violence sexuelle, images du corps et hypersexualisation seront, entre autres, étudiées dans l'optique sociologique de ce cours exploratoire qui permettra d'ouvrir les horizons afin de comprendre les manifestations de ces complexes phénomènes !</p>
<p>322-GKA-JR (W)</p>	<p><b>STRATÉGIES ESSENTIELLES POUR LE TRAVAIL AUPRÈS DES ENFANTS DE 0 - 12 ANS</b></p> <p>Le monde de l'enfance t'intéresse? Tu es en contact avec des enfants et tu souhaites connaître davantage ce qui peut influencer leur développement? Tu aimerais découvrir des stratégies pour pouvoir les soutenir et les stimuler? Ce cours est tout indiqué pour toi. Tu pourras donc t'initier aux aspects théoriques et pratiques entourant les différents besoins de l'enfant en ce qui concerne la sécurité, la santé, la relation affective, le soutien et la stimulation. Ces aspects seront utiles dans ton travail auprès des enfants âgés entre 0 et 12 ans dans différents contextes, selon ta réalité et ton vécu personnel (camp de jour, entraîneurs sportifs, animateurs culturels, moniteurs, etc.). De plus, tu y suivras une formation de secourisme-RCR reconnue, soit un cours de 8 heures intitulé <i>Croix-Rouge secourisme et RCR, soins aux enfants</i>.</p>
<p>330-GKA-JR (W)</p>	<p><b>HISTOIRE DE LA VIOLENCE DE L'AN 1 À 2001</b></p> <p>La violence est aujourd'hui au centre de paradoxes pour le moins curieux. Elle nous dégoûte, on la condamne et la punit, mais elle est omniprésente dans les films, les jeux vidéo, les actualités, etc. On dit des sociétés occidentales qu'elles se sont pacifiées depuis la fin du Moyen âge, mais le 20<sup>e</sup> siècle fut le plus meurtrier de l'histoire humaine. Comment expliquer ces contradictions? D'où nous vient ce rapport complexe avec le phénomène de la violence? Ce cours propose, par une approche historique, un voyage au cœur de la violence et de ses différents visages.</p>

<p>350-GKA-JR (W)</p>	<p style="text-align: center;"><b>PSYCHOLOGIE DE LA SEXUALITÉ HUMAINE</b></p> <p><b>Vous êtes intéressé par la sexualité? Vous aimeriez en connaître plus sur le sujet? Vous avez des questions sur votre propre sexualité? Le cours « Sexualité humaine » est fait pour vous !</b></p> <p>Ce cours complémentaire vous permettra d'atteindre différents objectifs académiques et personnels. Notamment, vous pourrez réfléchir de façon objective et réaliste sur les phénomènes sexuels, développer des attitudes de relativisme et de tolérance face aux diverses réalités sexuelles, comprendre les différences entre les femmes et les hommes, discuter de sexualité de façon simple et éclairée et intégrer ces nouvelles connaissances dans votre vie quotidienne.</p> <p>Dans ce cours, vous explorerez des sujets passionnants comme l'amour, l'intimité, le consentement, le développement sexuel, l'anatomie génitale, la réponse sexuelle, l'orientation sexuelle, l'identité sexuelle, le désir et l'érotisme, les pratiques sexuelles, ainsi que divers enjeux psychosociaux de la sexualité tels que les difficultés sexuelles, les déviations, la culture du viol, la prostitution, la pornographie, etc.</p>
<p>388-GKA-JR (W)</p>	<p style="text-align: center;"><b>DROGUES ET DÉPENDANCES</b></p> <p>Ce cours aborde les notions de base en matière de drogues psychotropes, à leurs principaux effets et aux éléments d'analyse qui permettent d'une part de distinguer l'usage, de l'abus et de la dépendance aux drogues et d'autre part, de se positionner en regard de cette réalité.</p> <p>De plus, l'élève est aussi sensibilisé aux autres manifestations de dépendance présentes dans notre société telles que la dépendance affective, le jeu pathologique, la cyberdépendance, etc.</p> <p>Finalement, ce cours permet un tour d'horizon des principales approches d'intervention et des ressources qui viennent en aide aux personnes vivant des problèmes de dépendance.</p>

<b>CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNOLOGIE</b>	
<p>101-GKA-JR (X)</p>	<p style="text-align: center;"><b>LA BIOLOGIE : SCIENCE QUI CHANGE NOS VIES</b></p> <p>Les connaissances en biologie évoluent et bouleversent en profondeur nos sociétés. Le but de ce cours est d'explorer comment les grandes découvertes en biologie changent nos vies pour le meilleur et pour le pire! Ainsi, soigner le cancer deviendra-t-il une réalité? Devenir immortel, c'est réaliste? Allons-nous être en mesure de choisir les traits et les caractères de nos futurs enfants? Quel est l'avenir de l'espèce humaine? Ce cours vous permettra de pénétrer dans l'univers de la biologie sous un éclairage nouveau et passionnant!</p>
<p>140-GKA-JR (X)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ANALYSES BIOMÉDICALES POUR LES CURIEUX</b></p> <p>Connais-tu la différence entre une grippe et un rhume? Comment confirme-t-on la paternité? Pourquoi voit-on l'apparition de super-bactéries résistantes à tous les antibiotiques? Quelle est la réalité de la médecine judiciaire au Québec? Faire du cholestérol : qu'est-ce que cela veut dire? Comment se déroule une autopsie, ailleurs qu'à la télévision? Qu'est-ce qu'un cancer, exactement? Que se passe-t-il entre un don de sang et une transfusion sanguine? Aimerais-tu être mieux outillé pour prendre des décisions quant à la vaccination?</p> <p>Le cours Analyses biomédicales pour les curieux t'outillera pour mieux répondre à ces questions.</p> <p>Tu y apprendras pourquoi un médecin prescrit des analyses de laboratoire, ce qui se passe entre une prise de sang et l'obtention de résultats et sur quelles bases s'établit un diagnostic. De plus, tu discuteras d'enjeux éthiques et technologiques soulevés en laboratoire médical.</p>
<p>203-GJL-03 (X)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ASTRONOMIE</b></p> <p>Qu'est-ce qu'une étoile à neutrons? Un trou noir? Pourquoi faire de l'exploration spatiale? L'Univers est-il vraiment en expansion? Sommes-nous seuls dans l'Univers? Et les extraterrestres? Tant de questions passionnantes auxquelles on voudrait pouvoir répondre. Le cours d'astronomie est un cours accessible à tous, de culture générale scientifique, qui a justement pour but de donner des éléments de réponse à ces nombreuses interrogations. En plus de départager la science de la fiction et de la pseudoscience, ce cours couvre également tous les sujets importants associés à cette discipline, tels le mouvement des astres, les instruments d'observation, les comètes, l'évolution stellaire, les exoplanètes, les galaxies ainsi que bien d'autres phénomènes surprenants qui défient souvent l'imagination!</p>

<b>LANGUES MODERNES</b>	
607-GKA-JR (Z)	<b>ESPAGNOL I - LA COMMUNICATION ORALE EN ESPAGNOL</b>  Ce cours s'adresse aux élèves n'ayant jamais suivi de cours d'espagnol. Dans ce cours, l'accent sera mis sur l'interaction orale en situations simples dans des contextes variés. L'élève apprendra à saisir et exprimer un message simple dans certaines situations de la vie courante, telles que se présenter, la famille, la maison, l'alimentation, l'orientation dans une ville, les goûts et les préférences, les voyages, etc.
609-GJL-03 (Z)	<b>ALLEMAND I</b>  <b>AVERTISSEMENT :</b> Ce cours s'adresse aux élèves qui n'ont <b>aucune</b> connaissance de la langue. Les élèves qui ont déjà suivi des cours d'allemand au secondaire ou ailleurs ou pour qui l'allemand est la langue maternelle ne <b>doivent pas s'inscrire à ce cours</b> . Le cas échéant, ce cours sera retiré de l'horaire de l'élève après le début des cours avec toutes les conséquences que cela entraîne.  Structures grammaticales et vocabulaire permettant à l'élève de :  <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ s'identifier;</li> <li>➤ répondre à des questions de base;</li> <li>➤ structurer des dialogues;</li> <li>➤ dialoguer avec la monitrice/assistante d'allemand;</li> <li>➤ travailler aux laboratoires en groupe ou individuellement;</li> <li>➤ utiliser le site web d'allemand : <a href="http://www/cegep-st-jerome.qc.ca/cours/a101/a101.htm">www/cegep-st-jerome.qc.ca/cours/a101/a101.htm</a>.</li> </ul>
613-GKA-JR (Z)	<b>L'INTRODUCTION À LA LANGUE ET À LA CULTURE EN CHINE</b>  Ce cours est axé sur l'apprentissage du chinois-mandarin et l'exploration de la culture chinoise. Dans ce cours, l'élève apprendra à saisir et exprimer un message simple dans certaines situations de la vie courante, telles que les salutations et les présentations, notamment le nom, la nationalité, le domaine d'études et le travail. À travers l'apprentissage de la langue de base, les élèves AURONT UN SURVOL d'une culture très originale : ancienne et moderne à la fois. Plusieurs thèmes seront explorés tels que : la population et la société, les religions et les cultes, la cuisine et les bonnes manières.
<b>LANGAGE MATHÉMATIQUE ET INFORMATIQUE</b>	
410-GKM-03 (12)	<b>COMPTABILITÉ</b>  Cette initiation à la comptabilité t'aidera à la gestion de tes finances personnelles ou celles d'une petite entreprise. Tu apprendras à dresser les principaux états financiers qui sont continuellement utilisés par les banquiers ou tout intervenant du monde des affaires. Tu apprendras à effectuer de la tenue de livres, à dresser un rapprochement bancaire et à calculer les salaires nets en considérant toutes les déductions à la source permises. Tu posséderas donc toutes les notions essentielles pour partir à ton compte ou faire la comptabilité d'une petite entreprise.
420-GKA-JR (12)	<b>INTRODUCTION AUX OUTILS INFORMATIQUES</b>  Tu penses savoir utiliser un ordinateur? Tu penses savoir bien présenter un document? Au-delà du niveau élémentaire d'utilisation, il y a plusieurs manières de produire un meilleur travail, d'apparence professionnelle et en beaucoup moins de temps. Tu peux utiliser l'ordinateur pour faire des calculs sophistiqués, de façon simple et intuitive.  Le cours « Introduction aux outils informatiques » te permettra d'atteindre un niveau de confort avec des logiciels courants et indispensables. Plus spécifiquement, tu seras capable d'utilisation un traitement de texte (Word) et un chiffrier électronique (Excel), deux logiciels dont l'utilisation sera un grand atout durant tes études et dans ton environnement de travail.  <b>FORTEMENT SUGGÉRÉ AUX ÉLÈVES DE : GÉNIE MÉCANIQUE 241.AO, MATÉRIAUX COMPOSITES 241.CO, SCIENCES 200.B0 ET TECHNOLOGIE D'ANALYSES BIOMÉDICALES 140.CO</b>

## ARTS ET ESTHÉTIQUE

<p>520-GKA-JR (13)</p>	<p><b>LE SECRET DES IMAGES</b></p> <p>Ce cours complémentaire donnera des pistes de lecture et de réflexion qui guideront les élèves dans leur interprétation d'œuvres majeures de l'histoire de l'art. Il permettra aux élèves de déchiffrer les messages véhiculés par les images qui nous entourent. L'élève sera amené à comprendre les intrigues et scandales liés à certaines œuvres.</p> <p>Le cours présentera des thématiques, telles que le corps humain, la nature et la société, explorées par des artistes de différents courants esthétiques. L'élève sera amené à situer ces thématiques dans l'évolution historique et artistique.</p>
<p>530-GKA-JR (13)</p>	<p><b>CINÉMA POPULAIRE ET COMMERCIAL</b></p> <p><b>ACTION :</b> De Steven Spielberg à Charlie Chaplin, le cinéma est une forme de divertissement très populaire depuis plus d'un siècle. Dans ce contexte, le cours « Cinéma populaire et commercial » vise à dévoiler les secrets de l'industrie cinématographique à travers la présentation d'extraits de films marquants. Les réalisateurs importants, les genres dominants, les coulisses de la mise en marché, les procédés récurrents et les messages véhiculés dans ces films seront parmi les éléments mis en lumière au fil de la session. Bref, tout sera mis en œuvre pour stimuler une nouvelle façon, plus complète et plus riche, de regarder et d'apprécier un film. <b>COUPEZ!</b></p>
<p>560-GKA-JR (14)</p>	<p><b>THÉÂTRE ET EXPRESSION</b></p> <p>Les arts de la scène vous intriguent, vous interpellent ou encore vous inquiètent? Alors ce cours est pour vous! Le cours complémentaire « Théâtre et expression » vous donne l'occasion de surmonter le trac, de renforcer votre confiance en soi, de développer une aisance d'expression physique et vocale, de travailler votre imaginaire, votre audace et votre créativité, et peut-être d'explorer des avenues en scène qui transforment vos craintes bien naturelles en situation stimulante, voire même passionnante. Prendre la parole en public est à la fois l'une des choses les plus difficiles et les plus essentielles en société, car nous aurons tous, à un moment ou l'autre, à parler devant un groupe. Pour le travail, pour nos convictions ou pour le plaisir, exprimer ses idées, ses opinions et ses sentiments en public demeure un défi pour chacun. C'est à partir de jeux scéniques, physiques et vocaux que vous explorerez, au sein d'un groupe, vos capacités et vos talents insoupçonnés de communicateur et peut-être aussi, pour certains, de comédien! Allons, en scène!</p>
<p>511-GKN-JR (14)</p>	<p><b>DESSIN ET PEINTURE</b></p> <p>Ce cours pratique s'adresse à l'élève qui manifeste un intérêt pour les arts visuels et qui désire se familiariser avec les techniques et rudiments de base du dessin et de la peinture.</p> <p>L'élève sera initié aux techniques picturales et graphiques ainsi qu'à la théorie de la couleur par l'intermédiaire de projets dirigés. L'élève sera également amené à identifier ses intérêts pour élaborer des projets de création personnels.</p> <p><b>(Des frais de matériel de 30 \$ sont à prévoir)</b></p>
<p>582-GKA-JR (14)</p>	<p><b>MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR</b></p> <p>Le cours de « Musique assistée par ordinateur » s'adresse à tous les élèves passionnés de musique qui veulent apprendre à créer par eux-mêmes des compositions musicales à l'aide d'outils logiciels simples. Dans le cadre du cours, nous utiliserons principalement le logiciel séquenceur <b>Ableton Live</b> qui permet la composition et l'arrangement musical. Nous verrons les rudiments de l'orchestration et des arrangements musicaux. Nous verrons comment utiliser des ressources telles que des boucles sonores, des fichiers MIDI et des instruments virtuels pour créer rapidement et efficacement des environnements musicaux. De plus, nous utiliserons les équipements nécessaires à la création musicale tels que les microphones, les cartes de son, les enceintes, les contrôleurs midi, etc. Ce cours ne nécessite aucune formation musicale particulière, uniquement une passion pour la musique, et une connaissance fonctionnelle et autonome d'un ordinateur.</p>

## PROBLÉMATIQUES CONTEMPORAINES

<p>365-GKA-JR (21L)</p>	<p style="text-align: center;"><b>LES PROBLÉMATIQUES CONTEMPORAINES DANS LE DOMAINE DES SOINS DE SANTÉ AU QUÉBEC</b></p> <p>Ce cours de culture générale permettra l'élargissement et l'approfondissement de la compréhension des problématiques dans le domaine des soins de santé dont notamment : les méthodes contraceptives et l'avortement, la procréation assistée, l'aide à mourir vs l'acharnement thérapeutique, les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), le don d'organes, l'accessibilité aux soins de santé, etc.</p> <p>Également, ce cours permettra aux élèves de considérer le rôle particulier de différentes disciplines telles que : les soins infirmiers, la sociologie, la psychologie, l'éthique, le juridique dans la compréhension des problématiques de santé contemporaines suscitant leurs intérêts.</p> <p>De plus, les élèves vont se familiariser avec une démarche structurée comprenant la formulation claire d'un objet d'études, la définition d'une problématique, le choix des assises théoriques explicatives ainsi que l'analyse et la mise en relation des données transdisciplinaires.</p>
<p>365-GKB-JR (21L)</p>	<p style="text-align: center;"><b>PROBLÉMATIQUES DE SÉCURITÉ EN MILIEU NATUREL</b></p> <p>Offert par des enseignants spécialisés du département de techniques d'intervention en loisir, ce cours s'adresse à tous les élèves qui aimeraient savoir quoi faire en cas d'urgences, dans la vie de tous les jours, au travail et dans les loisirs!</p> <p>Dans le cadre de ce cours pratique, vous apprendrez à identifier des dangers potentiels et réels et à les évaluer. Vous apprendrez à gérer les risques pour la santé et la sécurité présents dans la vie de tous les jours, lors d'activités sportives, de sorties en plein air et au travail. De plus, vous pratiquerez les techniques de premiers soins et de communication efficace lors de situation d'urgences. Vous aurez la chance de vous pratiquer à donner des premiers soins et de mettre votre leadership à l'épreuve lors de mises en situations dans le Cégep et à l'extérieur (une des particularités de Sirius qui a une approche différente, axée sur les premiers soins en région isolée). Pour terminer, vous devrez connaître certaines lois et certains protocoles afin de bien dispenser les premiers soins.</p> <p>Au terme du cours, vous obtiendrez 2 certifications reconnues : RCR par la Fondation Canadienne des maladies du cœur et premiers soins 20 h par Sirius Wildderness Medecine (moyennant des frais d'environ 105 \$ ou moindre si votre RCR est valide 12 mois suivant la date du cours). Ces formations sont reconnues dans différents milieux de travail ; événementiel, récréotouristique, municipal, etc. Les connaissances acquises dans ce cours seront pratiques et transférables dans la vie de tous les jours, venez apprendre à sauver des vies!</p>

# ÉDUCATION PHYSIQUE

## LISTE ET DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2017

### ÉLÈVES MALADES OU HANDICAPÉS

#### Avant une session :

L'élève qui, à cause d'un handicap physique ou d'une maladie, doit être dispensé d'un cours régulier d'éducation physique se doit d'en discuter avec son aide pédagogique.

#### Durant la session :

Si le handicap ou la maladie survient après le début de la session, l'élève doit rencontrer son professeur d'éducation physique avec un certificat médical justifiant sa démarche. Ce professeur lui remettra une recommandation d'inscription pour un cours adapté à sa condition.

Exceptionnellement, l'élève pourra obtenir la mention "IN" (incomplet). Pour ce faire, l'élève devra fournir un certificat médical à son professeur qui lui remettra une recommandation écrite pour son API. Il pourra donc par la suite, se présenter à son aide pédagogique (local A-207) avec la recommandation écrite de son professeur et son certificat médical pour justifier sa demande.

### LE PROGRAMME EST CONSTITUÉ DE TROIS COURS RÉPARTIS SUR TROIS SESSIONS :

L'éducation physique au collégial vise l'intégration de la pratique de l'activité physique au mode de vie de l'élève, l'acquisition de saines habitudes de vie et l'adoption de comportements responsables en matière de santé globale.

<b>ENSEMBLE I :</b>	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ</b>
---------------------	-----------------------------------

<b>109-101-MQ</b>	<b>1-1-1</b>
-------------------	--------------

Ce cours amène l'élève à analyser ses habitudes de vie et à apprécier son état de santé, à réaliser le rôle de l'activité physique et à acquérir de saines habitudes alimentaires pour le maintien d'une bonne santé.	
---	--

<b>ENSEMBLE II :</b>	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ</b>
----------------------	--

<b>109-102-MQ</b>	<b>0-2-1</b>
-------------------	--------------

Ce cours amène l'élève à appliquer une démarche conduisant à l'amélioration de l'efficacité dans une activité physique. Cette démarche sollicite son sens des responsabilités et sa capacité à se prendre en charge.	
--	--

<b>ENSEMBLE III :</b>	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE</b>
-----------------------	---------------------------------------

<b>109-103-MQ</b>	<b>1-1-1</b>
-------------------	--------------

Ce cours amène l'élève à intégrer la pratique de l'activité physique à son mode de vie par la gestion d'un programme personnel en plus de son cours en classe. (PA : 109-101-MQ et 109-102-MQ).	
---	--

## OFFRE DE COURS À L'AUTOMNE 2017

### ENSEMBLE I : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-129-04	Santé - Conditionnement physique (filles)	11
109-130-04	Santé - Conditionnement physique	11
109-131-04	Santé - Conditionnement physique aquatique	11
109-133-04	Santé - Spinning	11
109-135-JR	Santé - Cross training (circuit d'entraînement)	11
109-136-04	Santé - Step et conditionnement physique	11
109-138-04	Santé - Entraînement nature urbain (cours extérieur et condensé)	11
109-165-04	Santé - Randonnée pédestre (cours extérieur et condensé)	12
109-166-04	Santé - Longue randonnée pédestre et camping (cours extérieur et condensé)	12
109-193-04	Santé - Pilates	12
109-197-04	Santé - Yoga	12
109-199-04	Santé - Vélo (cours extérieur et condensé)	13

### ENSEMBLE II : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-217-04	Efficacité - Soccer	13
109-218-04	Efficacité - Auto-défense (filles)	13
109-220-04	Efficacité - Badminton	13
109-243-04	Efficacité - Basketball	13
109-245-04	Efficacité - Natation	13
109-247-04	Efficacité - Golf (cours extérieur et condensé)	14
109-267-04	Efficacité - Survie en forêt (cours extérieur et condensé)	14
109-277-04	Efficacité - Plongée sous-marine (cours condensé)	14
109-294-04	Efficacité - Volley-ball	15
109-297-04	Efficacité - Yoga	12

### ENSEMBLE III : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-310-04	Autonomie - Multi-sports	15
109-329-04	Autonomie - Conditionnement physique (filles)	11
109-330-04	Autonomie - Conditionnement physique	11
109-331-04	Autonomie - Conditionnement physique aquatique	11
109-333-04	Autonomie - Spinning	11
109-335-04	Autonomie - Cross training (circuit d'entraînement)	11
109-336-04	Autonomie - Step et conditionnement physique	11
109-339-04	Autonomie - Canot-camping (cours extérieur et condensé)	15
109-347-04	Autonomie - Golf (cours extérieur et condensé)	14
109-365-04	Autonomie - Randonnée pédestre (cours extérieur et condensé)	12
109-377-04	Autonomie - Plongée sous-marine (cours condensé)	14
109-393-04	Autonomie - Pilates	12
109-396-04	Autonomie - Volley-ball de plage (cours extérieur et condensé)	15
109-399-04	Autonomie - Vélo (cours extérieur et condensé)	13

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - FILLES</b> 109-129-04 109-329-04	<b><u>PROGRAMME ADAPTÉ POUR LES FILLES</u></b> <u>Trois volets obligatoires :</u> - Cardio-vasculaire; - Musculation; - Flexibilité. Fiches individuelles pour rendre compte de chaque étape de votre progression.	L'élève ( <b>fil</b> le) qui s'entraîne déjà régulièrement et qui a un programme personnel devra tout de même, se soumettre aux objectifs du cours et aux programmes d'entraînement prescrits. L'élève ( <b>fil</b> le) qui ne veut pas s'y soumettre devrait s'abstenir de s'inscrire au cours.
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</b> 109-130-04 109-330-04	<u>Trois volets obligatoires :</u> - Cardio-vasculaire; - Musculation; - Flexibilité. Fiches individuelles pour rendre compte de chaque étape de votre progression.	L'élève qui s'entraîne déjà régulièrement et qui a un programme personnel devra tout de même, se soumettre aux objectifs du cours et aux programmes d'entraînement prescrits. L'élève qui ne veut pas s'y soumettre devrait s'abstenir de s'inscrire au cours.
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE</b> 109-131-04 109-331-04	<u>Cours axé principalement sur l'entraînement.</u> - Cardio-vasculaire : endurance, intervalles, relais, circuits. - Musculation; - Flexibilité.	Vous devez être capable de nager un minimum de 2 longueurs (50 mètres) de piscine sans arrêt.
<b>SPINNING</b> 109-133-04 109-333-04	- Pratique du vélo stationnaire de type spinning animée par un professeur au son d'une musique rythmée dans la première partie de la séance. - Pratique d'exercices complémentaires de musculation et de flexibilité dans la deuxième partie de la séance.	Être capable de pédaler pendant un minimum de 30 minutes sans arrêt sur un vélo stationnaire.
<b>CROSS TRAINING (CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT)</b> 109-135-JR 109-335-04	Un cours d'entraînement en circuit à haute intensité utilisant des exercices complexes et fonctionnels pour un développement physique complet et équilibré. Le cours est accessible à tous. Il vous permettra de surpasser vos limites en vous fixant des objectifs techniques et de performance tout en bénéficiant de l'effet de groupe. Dans le cadre du cours, vous utiliserez divers équipements d'entraînement et toucherez à plusieurs thématiques tel que la force musculaire, l'endurance cardio-vasculaire, l'agilité, la puissance, etc.	L'élève qui s'inscrit peut-être de tous les niveaux de condition physique, mais ne devra pas présenter de limitation physique. (par exemple : blessure)
<b>STEP ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</b> 109-136-04 109-336-04	- Routine cardio-vasculaire à l'aide de mouvements exécutés sur une marche (step) au rythme d'une musique entraînante. - Amélioration du système cardio-vasculaire, musculaire, de la flexibilité et de la coordination.	Cours s'adressant autant aux débutants qu'aux habitués.
<b>ENTRAÎNEMENT NATURE URBAIN</b> 109-138-04  <b>Cours extérieur et condensé</b>	Pour s'amuser en s'entraînant, nous expérimenterons une variété d'activités extérieures à différents endroits près du cégep et dans les environs.  Vous découvrirez de nouveaux endroits et surtout la possibilité d'utiliser plusieurs formes d'entraînement originaux, tel que : des circuits en parc urbain, des courses en sentier, des rallyes dans la ville, des jeux et plusieurs autres activités selon la saison.	Cours condensé sur 10 semaines.  Cours s'adressant à tous les niveaux de conditionnement physique, mais un minimum de cinq minutes de course en continu est suggéré.  Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.  Participation en groupe à un événement de course dans le cadre du cours.

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<b>RANDONNÉE PÉDESTRE</b> 109-165-04 109-365-04  <b>Cours extérieur et condensé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Randonnées en terrain montagneux sur sentiers pédestres.</li> <li>- Améliore l'endurance cardio-vasculaire et musculaire.</li> <li>- Préparation de randonnée : cartographie et sac à dos (survie, alimentation, hydratation, vêtements).</li> </ul> <p>1<sup>er</sup> cours théorique et pratique.</p>	<p>Cours condensé : 8 randonnées de 3 périodes en forêt dans les sentiers de Prévost, Piedmont, St-Hippolyte</p> <p>1 randonnée de 6 heures dans les sentiers du Mont-Tremblant (ou ailleurs) un <b>samedi ou un dimanche durant le mois d'octobre.</b>  <b><u>Date à confirmer au cours.</u></b></p> <p><b><u>Les cours sont donnés même lorsqu'il pleut.</u></b> Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.</p> <p>L'élève devra assumer son transport. Du covoiturage est organisé au premier cours théorique pour faciliter le transport à partir du collège.</p> <p>Les chaussures avec semelles appropriées sont obligatoires.</p>
<b>LONGUE RANDONNÉE PÉDESTRE ET CAMPING</b> 109-166-04  <b>(Ensemble 1 à l'automne)</b>  <b>Cours extérieur et condensé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Longue randonnée pédestre au Parc national du Mont-Tremblant</li> <li>- Améliore l'endurance cardio-vasculaire et musculaire.</li> <li>- Préparation de randonnée : équipement (sac à dos, bottes, vêtements, tente, sac de couchage, etc.)</li> <li>- Planification d'une sortie de longue durée (alimentation, hydratation, préparation à la météo, etc.)</li> <li>- Camping rustique</li> <li>- Quelques notions sur la nature (survie, faunes, flores, biodiversités, etc.) seront présentées dans ce cours.</li> </ul>	<p>Cours condensé : Une rencontre d'une heure aura lieu à toutes les semaines de 18 h à 19 h jusqu'à la mi-session seulement. Ces rencontres serviront à planifier l'excursion et à voir les notions théoriques de l'ensemble 1.</p> <p><b>L'excursion au Parc national du Mont-Tremblant aura lieu durant la fin de semaine de l'Action de Grâce.</b> Date à confirmer au cours.</p> <p>Une première sortie préparatoire aura lieu le samedi avant l'excursion aux Falaises de Prévost.</p> <p><b>Coût : -25 \$ pour l'accès au par cet les emplacements de camping.</b></p> <p><b>L'excursion aura lieu même s'il pleut.</b> Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.</p> <p>L'élève devra assumer son transport (covoiturage).</p> <p>L'élève est responsable de son équipement (sac à dos, sac de couchage, tente, etc.)</p>
<b>PILATES</b> 109-193-04 109-393-04	<p>Ensemble d'exercices qui font travailler en synergie les muscles et la respiration. Exercices au sol, avec élastique, rouleau et ballon suisse qui ont comme objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de mieux comprendre son corps (éliminer les tensions);</li> <li>- de tonifier et d'étirer les muscles;</li> <li>- d'améliorer la posture;</li> <li>- de développer la souplesse, la coordination et l'équilibre.</li> </ul>	<p>Classée parmi les gymnastiques douces, comme le yoga, cette méthode permet de travailler les muscles en profondeur et agit à la fois sur le corps et sur l'esprit.</p>
<b>YOGA</b> 109-197-04 109-297-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage de la salutation au soleil et de postures (asanas);</li> <li>- Assouplissement et renforcement musculaire;</li> <li>- Travail sur l'équilibre et la posture;</li> <li>- Respiration profonde;</li> <li>- Initiation à la détente et à la méditation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprécier la relaxation et les enchaînements exécutés à un rythme lent.</li> <li>- Harmoniser le corps et l'esprit.</li> </ul>

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<b>VÉLO</b> 109-199-04 109-399-04 <b>Cours extérieur et condensé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Randonnées de 25 à 75 km environ, effectuées principalement sur le parc linéaire du «P'tit train du Nord»;</li> <li>- Positionnement sur le vélo;</li> <li>- Habillement;</li> <li>- Techniques de base : pédalage, virage, freinage, signaux, etc.;</li> <li>- Les différents types d'effort à vélo;</li> <li>- Mécanique de dépannage.</li> </ul> <p><b>1<sup>er</sup> cours théorique et pratique.</b></p>	Cours condensé : 5 cours de 4 périodes et une journée de fin de semaine pour le Défi vélo santé le 12 ou 13 septembre. <b>Date exacte à confirmer au cours.</b> Avoir son vélo et son matériel de vélo pour le premier cours. Être capable de pédaler pendant plusieurs heures et posséder un vélo en bon état (route, hybride ou montagne). Le casque est <b>obligatoire</b> et les cuissards sont fortement suggérés. <b>Les cours sont donnés même lorsqu'il pleut.</b> Il est important de prévoir des habits en fonction de la température. <b>Frais de -30 \$ payables à la réception de l'horaire pour le transport lors d'une sortie.</b> L'élève devra assumer son transport pour se rendre au site de départ. Du covoiturage est organisé lorsque cela est nécessaire.
<b>SOCCER</b> 109-217-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage des habiletés de base spécifiques au soccer : dribbles - passes - contrôle de balle - tirs.</li> <li>- Règles de base - tactiques de jeu.</li> <li>- Joutes amicales.</li> </ul>	Ce cours s'adresse principalement à des personnes ayant peu ou pas d'expérience. Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe. Des protège-tibias sont suggérés.
<b>AUTO-DÉFENSE - FILLES</b> 109-218-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage des armes naturelles et des endroits de frappe.</li> <li>- Entraînement cardio-vasculaire et musculaire.</li> <li>- Techniques de relaxation et de respiration.</li> <li>- Analyse du danger : types d'agressions, stratégies verbales, etc.</li> <li>- Apprentissage de techniques d'autodéfense (puissance de frappe, libération au sol, etc.)</li> </ul>	Ce cours s'adresse à des filles qui veulent apprendre à faire face à un agresseur, mais aussi à prendre confiance en soi.
<b>BADMINTON</b> 109-220-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage des habiletés de base spécifiques au badminton : services, dégagés, amortis, déplacements, etc.</li> <li>- Règles de base - tactiques de jeu.</li> <li>- Joutes amicales.</li> </ul>	Ce cours s'adresse principalement à des personnes ayant peu ou pas d'expérience. Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe. L'élève est responsable d'avoir une raquette.
<b>BASKETBALL</b> 109-243-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage des habiletés de base spécifiques au basketball : dribbles - passes - contrôle du ballon - lancers;</li> <li>- Règles de base;</li> <li>- Tactiques de jeu;</li> <li>- Joutes amicales.</li> </ul>	Ce cours s'adresse principalement à des personnes n'ayant peu ou pas d'expérience. Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe.
<b>NATATION</b> 109-245-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage approfondi des styles de nage de base : crawl, dos crawlé, brasse.</li> <li>- Efficacité des styles (distance par traction).</li> <li>- Battements de jambes.</li> <li>- Respiration, coordination.</li> <li>- Passages techniques (virages, départs, coulées).</li> </ul>	Vous devez être capable de nager un minimum de 2 longueurs (50 mètres) de piscine sans arrêt. Être à l'aise la tête sous l'eau.

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<b>GOLF</b> 109-247-04 109-347-04  <b>Cours extérieur et condensé</b>	Apprentissage des habiletés de base au golf : - Prise de bâton; - Position de base; - Élan arrière et avant; - Approches; - Coups roulés; - Règlements; - Étiquette.  Un (1) panier de balles plus un parcours de 9 trous à chaque cours.	Cours condensé : 7 semaines de 4 périodes. <u>Les cours sont donnés même lorsqu'il pleut.</u> Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.  Le cours se donne sur un terrain par 3 avec champ de pratique.  <b>Frais de ~70 \$ payables sur réception de l'horaire</b> (pour avoir accès au terrain et recevoir un panier de balles).  L'élève devra assumer son transport (covoiturage).
<b>SURVIE EN FORÊT</b> 109-267-04  <b>Cours extérieur et condensé</b>	L'élève sera amené à développer ses habiletés en survie : gestion de la situation, construction d'abris, préparation de feu, recherche de nourritures et eau, etc.	Cours condensé sur 2 fins de semaine.  L'élève devra être obligatoirement disponible deux fins de semaine du mois de septembre (pour la session d'automne et deux fins de semaine au mois d'avril (pour la session d'hiver)).  Des frais de 20\$ sont exigés pour la location du site lors des sorties.
<b>PLONGÉE SOUS-MARINE</b> 109-277-04 109-377-04  <b>Cours condensé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage d'habiletés techniques en plongée tuba et en plongée bouteille permettant d'atteindre le niveau plongeur débutant «Open water diver» PADI;</li> <li>- Notions théoriques sur le milieu subaquatique et sur les règles de sécurité;</li> <li>- Notions sur l'équipement;</li> <li>- Développement d'attitudes et de comportements propres à la plongée sous-marine.</li> </ul>	Cours condensé : 10 cours de 3 périodes.  - Préalables : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Remplir le formulaire médical (PADI) et répondre aux exigences physiques de la plongée;</li> <li>o Remplir le formulaire d'accord de non-responsabilité et d'acceptation des risques (PADI);</li> <li>o Remplir le formulaire des règles de sécurité en plongée (PADI);</li> <li>o Être capable de nager sur place au moins 10 minutes;</li> <li>o Être capable de nager au moins 8 longueurs de piscine (200 mètres) sans arrêt.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Frais de 75 \$ payables à la réception de l'horaire (location et remplissage de bouteilles);</b></li> <li>- Ensemble (manuel, calculatrice de plongée et carnet de plongée) à acheter.</li> <li>- Les élèves qui désirent obtenir leur carte de plongeur (certification PADI) doivent payer environ 200 \$ au C.P.A.S. (Centre professionnel d'activités subaquatiques). Ce montant inclut la location de l'équipement, les cartes de certification PADI et FQAS ainsi que les frais de séjour au lac (sauf la nourriture et le transport). La certification se déroulera pendant une fin de semaine.</li> </ul>

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<b>VOLLEY-BALL</b> 109-294-04	<p>Apprentissage des règlements et des techniques suivantes : position de base, touches, manchettes, passes, déplacements, services, défense basse.</p> <p>Aspect collectif : tactiques élémentaires et avancées.</p>	<p>- Ce cours s'adresse principalement à des personnes ayant peu ou pas d'expérience. Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe.</p>
<b>MULTI-SPORTS</b> 109-310-04	<p>- Jeux sous différentes formes pour la partie multi-sports. Les techniques de jeux ne sont pas approfondies dans le cadre de ce cours.- Séance d'entraînement sous différentes formes.</p>	<p>L'élève devra être à l'aise à pratiquer différents sports collectifs : soccer, basket-ball, flag football, hockey cosm, ultimate frisbee, etc.</p>
<b>CANOT-CAMPING</b> 109-339-04  <b>Cours extérieur et condensé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expédition de canot-camping</li> <li>- Planification d'expédition de canot : embarcation, pagaie, sac à dos, bottes, vêtements, tente, sac de couchage, alimentation, hydratation, préparation à la météo, etc.</li> <li>- Quelques notions sur la nature seront présentées dans ce cours : survie, faunes, flores, biodiversités, etc.</li> <li>- Les notions de bases pour manœuvrer le canot seront abordés dans ce cours; il n'est donc pas nécessaire d'avoir de l'expérience en canot.</li> </ul>	<p>Cours condensé : quelques rencontres pendant la session sont prévues pour la préparation de l'expédition et la réalisation d'un programme personnel. Ces rencontres auront lieu en fin de journée de 18 heures à 21 heures.</p> <p>Expédition de 3 jours en canot-camping.</p> <p>Dates à valider : Fin de semaine de la fête du travail.</p> <p>L'élève est responsable de son équipement (sac à dos, sac de couchage, tente, etc.)</p> <p>Frais de 100 \$ (ceci inclut la location des canots et des pagaies et l'accès pour les trois jours en camping) payables à la réception de l'horaire.</p>
<b>VOLLEY-BALL DE PLAGES</b> 109-396-04  <b>Cours extérieur et condensé</b>	<p>Cours de volleyball de plage, à l'extérieur, à raison d'un après-midi par semaine, pendant six semaines.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage techniques et tactiques du volleyball (éducatifs, jeu dirigé, petits tournois).</li> <li>- Progression vers du jeu à deux contre deux.</li> <li>- Utilisation du terrain et du parc pour des circuits d'entraînement visant l'amélioration de la condition physique et la préparation au sport.</li> </ul>	<p>Cours condensé : 6 cours de 4 périodes.</p> <p>Une 7<sup>e</sup> semaine est réservée en cas d'annulation de cours</p> <p>Des tests physiques propres à l'ensemble 3 auront lieu aux semaines 3 et 13, lors des périodes de libération du mercredi. Il y aura un cours de deux périodes à la semaine 8.</p> <p>Les cours seront modifiés au besoin selon la température, mais auront lieu même en cas de pluie.</p> <p>Les cours auront lieu au parc Schulz, à moins de 3 km du cégep. Les élèves sont responsables de leur voyage.</p>